

La gastronomía española

Es difícil definir una gastronomía tan variada y tan rica como la española. Este libro que os presentamos quiere recoger algunos de los platos más tradicionales y con mayor fama en el mundo. Es sólo una pequeña muestra de los miles y miles de recetas que existen. Espero que os sea de utilidad y que disfrutéis con estas delicias.



Desde muy antiguo ya eran conocidas las sopas de ajo que tomaban los íberos y que los romanos plasmaron en sus escritos. Ya entonces era reconocida la salsa garum, salsa de restos de vísceras de pescados curados en sal y agua durante dos meses, a la que se le añadían diferentes hierbas aromáticas y aceites, era extraordinariamente apreciada y valorada en todo el Imperio, así como, también, los aceites de oliva, vinos, verduras y cereales.

Pero la contribución de España a la gastronomía es mucho más importante de lo que podamos creer. Por estas tierras han pasado muchos pueblos y culturas que han enriquecido las mesas. Por otra parte, la gran diversidad de regiones y pueblos, con sus costumbres, su clima y sus recursos naturales, han hecho que la gastronomía tenga una gran importancia.

España fue de las primeras en recibir de oriente las especias y cultivos que eran desconocidos hasta entonces en Occidente. El descubrimiento del nuevo continente, ha sido una de las mayores aportaciones de los españoles en el intercambio de productos. Se puede decir que a partir de ahí se universalizó la gastronomía. Sólo ese flujo de nuevos alimentos merece ser considerado como una aportación jamás prestada a la humanidad desde el descubrimiento de la agricultura en el paleolítico.

Pero eso no es todo, España ha sido un país abierto y al mismo tiempo generoso en este aspecto, ha entregado tanto como ha recibido y esa es una de las virtudes de la gastronomía española. Ya en tiempos de los Austrias, la olla poderida o poderosa, paso a Francia con el nombre de olla podrida, volvió a España con esa acepción, pero los cocidos, ollas, potes, pucheros y escudellas han cubierto toda la geografía del mundo, con sus diferentes variantes.



Hoy día España se ha convertido en un lugar turístico preferente y ha sabido dar lo mejor de si mismo. Es una de las grandes razones para ir a visitar estas tierras.

La dieta mediterránea, actualmente considerada por los dietistas como las más completa y más sana de la alimentación, es en España donde más y mejor se cumple. Este país ocupa el tercer lugar en el mundo en consumo de pescado, de legumbres y de verduras.

Pero no para aquí su prestigio, actualmente los grandes chefs españoles ocupan un lugar privilegiado en la cocina mundial. En pocos años, tras la salida de la nueva cocina vasca, la catalana y, en general, la española, se ha puesto en primer lugar del mundo a esta gastronomía, que mezcla lo clásico con lo novedoso y creativo. Ha sido una explosión debida en parte a la afluencia turística y no una casualidad. No hay que nombrar sólo a Ferrán Adriá y otros muchos chef de cocina creativa, sino a una legión de muy buenos cocineros que han logrado poner en primer plano esta gastronomía, que llamaríamos de fusión y de creación.

Sólo en España hay más bares y restaurantes que en toda Europa juntas, de lo que sólo cabe esperar la mejor cocina del mundo, y aún queda mucho por hacer...

Aves y caza

:: Conejo al ajillo

Ingredientes (4 personas):

- 50 ccs de aceite
- 1 cabeza de ajos
- 1,5 kilos de conejo
- 3 guindilla picante
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de vino blano seco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se trocea el conejo, se pelan y se fríen los ajos.
Antes de estar fritos del todo se le pone la guindilla picante.
Se añade el conejo y se fríe un poco, hasta que esté dorado.
Se le añade la hoja de laurel y el vaso de vino y se pone a cocer hasta que el conejo esté tierno y la salsa se reduzca y quede como acaramelada.



:: :: ::

:: Pimientos verdes rellenos de codornices.

Ingredientes (6 personas):

- 80 ccs de aceite
- 2 cucharadas de agua
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de chocolate rallado
- 6 codornices
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de jerez seco
- 6 pimientos verdes grandes
- 5 gramos de sal
- 50 gramos de tocino de jamón

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**120 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se limpian las codornices se doran en aceite.
Se pone encima de cada una de ellas unas tiritas de tocino muy finas.
Se meten dentro de los pimientos y se colocan en una cacerola.
Aparte se refríe la cebolla picada, los ajos y se agrega la harina, para que se dore.
Se añade el jerez, el agua y el chocolate y se vierte sobre las codornices.
Se deja cocer a fuego lento y moviendo de vez en cuando la cacerola para que no se agarre al fondo.

:: Pollo a la leonesa.

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharadas de jerez
- 1 huevo
- 50 gramos de jamón
- 25 gramos de trufa en lata
- 100 ccs de leche
- 1 manzana reineta
- 200 gramos de menudillos de pollo
- 100 gramos de miga de pan
- 1,5 kilos de pollo
- 50 gramos de tocino
- 50 ccs de aceite
- 50 gramos de manteca

Nacionalidad: **Española**
Dificultad: **Media**
Preparación: **120 min.**
Vegetariana: **No**
Nº calorías: **Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se hace un relleno con los menudillos picados, el jugo de la trufa, el pan mojado en leche, la manzana picada y el huevo batido.
Se rellena el buche del pollo.
Entre la carne y la piel se introducen tiritas de tocino y las rodajas de trufa.
Se asa con manteca y aceite.
Cuando esté asado se le agrega el jerez, que se deja consumir y una vez desengrasado se añadirá un poquito de agua, haciéndole dar un hervor.
Se sirve la salsa a parte.

:: :: ::

:: Pollo de corral al chilindrón

Ingredientes (4 personas):

- 150 ccs de aceite
- 6 dientes de ajo
- 400 gramos de cebolla
- 60 gramos de harina
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimienta
- 2 kilos de pollo
- 1 pizca de sal
- 50 gramos de tomate frito
- 300 gramos de tomates maduros pelados
- 1 ramito de tomillo
- 2 pimientos verdes

Nacionalidad: **Española**
Dificultad: **Media**
Preparación: **180 min.**
Vegetariana: **No**
Nº calorías: **Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se limpia y se trocea el pollo.
Salpimentar y enharinar.
Cortar los ajos en láminas, la cebolla y los pimientos en tiras y los tomates partidos en dos.
Se fríe el pollo en aceite y se pasa a una cazuela de barro, reservándolo.
En el mismo aceite se rehogan los ajos, la cebolla y los pimientos.
Se añaden los tomates.
A mitad de cocción de las verduras echarlas sobre el pollo y cocerlas lentamente.
Se le añade el laurel, el tomate frito, el tomillo.
Se deja cocer muy lentamente hasta que el pollo esté tierno.



:: Pavo relleno de castañas

Ingredientes (6 personas):

- 7 cucharadas de caldo
- 500 gramos de castañas cocidas
- 1 cucharada de harina
- 250 gramos de magro de cerdo
- 100 gramos de manteca
- 2,5 kilos de pavo tierno
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 pizca de sal
- 1 pavo

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**180 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:



Se limpia el pavo, se rellena con una masa compuesta del magro de cerdo picado, las castañas cocidas y sin pieles, enteras y rehogadas con el cerdo en la manteca, la sal y la pimienta, una cucharada de harina y al final el caldo.
Se introduce todo dentro y se cose el pavo y se brida.
Se unta de manteca y se pone en la fuente de asar con un poco de agua y sal.
Se rocía de vez en cuando.
Si el pavo es grande se necesitan unas dos horas y media de cocción.

:: :: ::

:: Conejo a la castellana.

Ingredientes (4 personas):

- 7 cucharadas de aceite
- 1 vaso de agua
- caldo
- 1 conejo
- 1 cucharada de harina
- 50 gramos de jamón
- 50 gramos de manteca de cerdo
- 150 gramos de pan
- 1 pizca de sal
- 1 vasito de vino blanco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**120 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se trocea el conejo y sé salzona con sal, se fríe en aceite.
Una vez frito se coloca en una cacerola, en el aceite sobrante se sofríe el jamón partido en trocitos, la cucharada de harina se rehoga hasta dorarla y se le añade el vaso de agua.
Esta salsa se hecha encima del conejo y cuando esté casi cocido se le añade el vino.Los picatostes (el pan frito en trocitos) se añaden un momento antes de servirlo al conejo y se les da un hervor cortísimo.
Se sirve bien caliente.

:: Gazpacho manchego

Ingredientes (4 personas):

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 400 gramos de conejo
- 1 pizca de pimentón dulce
- 1 pizca de pimienta
- 1 pellizco de sal
- 30 gramos de tomate
- 1 torta manchega

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se cuece el conejo en agua con sal o un caldito hasta que esté tierno entonces se separa la carne que se corta en trocitos.
En una sartén se sofrien los ajos cortaditos y el tomate, se incorpora el pimentón y el caldo del conejo, se añade la torta cortada en trocitos y se deja cocer una 10 o 15 minutos hasta que la torta esté tierna.
Se le suma la carne y se sirve.



:: :: ::

:: Lomo de ciervo en salsa de setas y trufa.

Ingredientes (4 personas):

- 180 ccs de aceite de oliva
- 6 dientes de ajos
- 200 gramos de cebollas pequeñas
- 1 hoja de laurel
- 12 filetes de lomo de ciervo de unos 75 gramos cada uno
- 1 taza de nata líquida
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 pizca de sal
- 200 gramos de setas cocidas
- 0,5 cucharaditas de tomillo
- 1 trufa en aguardiente

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

En una fuente onda se pone el tomillo, el orégano, el ajo picado, el pimentón, el laurel y el aceite.
Con todo ésto bien batido, se hace una pasta.
Se salzonan los filetes y se vierte toda esta papilla sobre ellos.
Se deja reposar un día.
Se pican las cebollas, se trincha la trufa (se reserva el aguardiente) y se trocean las setas.
En una sartén con aceite se sofríen las cebollas, hasta que estén tiernas.
Se agregan las setas picadas y cocidas previamente.
Se rehogan tres o cuatro minutos y se añade la trufa con su aguardiente.
Se flambea hasta la reducción del mismo.
A continuación, se añade la nata líquida y se pone a cocer a fuego lento.
Se espera tres o cuatro minutos hasta que se reduzca la salsa, se sazona a gusto.
Se hacen los filetes en una plancha bien caliente y se sirven acompañados con ésta salsa de setas.

:: Codornices en escabeche

Ingredientes (4 personas):

- 250 ccs de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo
- 1 pizca de azafrán
- 1 cebolla grande
- 2 clavos de olor
- 8 codornices bien limpias
- 2 hojas de laurel
- 6 granos de pimienta negra en grano
- 250 ccs de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se doran las codornices y se reservan.
En una cacerola se pone la cebolla, los ajos picados, el laurel, los granos de pimienta, los clavos y se colocan las codornices mas unas hebras de azafrán, se añade el vinagre mas el vaso de agua y se dejan cocer hasta que estén tiernas.

:: :: ::

:: Perdiz con judías

Ingredientes (4 personas):

- 150 ccs de aceite
- 500 ccs de vino blanco
- 1 cabeza de ajos
- 500 gramos de cebollas
- 400 gramos de judías pochas.
- 4 hojas de laurel
- 10 gramos de pimienta negra
- 1 pizca de sal
- 1 ramito de tomillo
- 1 perdiz

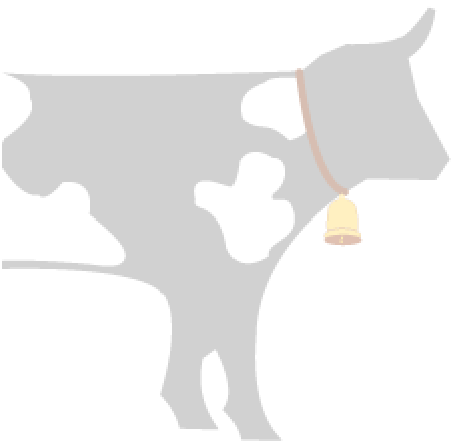
Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**180 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se ponen las judías toda la noche en agua.
Se ponen a cocer en agua con sal.
Se despluma y se limpia bien la perdiz y se ata con un cordelito.
Se pica la cebolla y los ajos y se añade a las judías junto con el laurel y el vino, el tomillo, el aceite, la pimienta y se deja cocer muy lentamente un par de horas con la cazuela tapada.
Se saca la perdiz y se deja a parte, para después de desmenuzarla ponerla de nuevo en la cacerola.
Se deja hervir cinco minutos más y se sirve muy caliente.



Carnes y guisos



:: Callos a la Madrileña

Ingredientes (8 personas):

- 80 ccs de aceite
- 2 cabezas de ajo
- 500 gramos de callos
- 1 cebollas
- 2 guindilla picante
- 150 gramos de jamón, punta
- 1 hoja de laurel
- 1,5 kilos de mano de ternera
- 500 gramos de morro de ternera
- 1 pizca de pimentón
- 6 granos de pimienta en grano
- 2 pimientos choriceros
- 1 pizca de sal
- 0,5 vasitos de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**180 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:



Poner en un barreño con agua, sal y vinagre durante una hora, los callos, la mano de ternera, partida por la mitad y el morro, previamente troceado.
Aclarar con varias aguas
Cuando estén bien limpios, ponerlos en una olla con agua fría y acercar al fuego hasta que rompa a hervir
Quitar el agua y poner a cocer incorporando la punta de jamón, la cabeza de ajos, el laurel, la cebolla y la pimienta , sal y los pimientos choriceros.
Cocer lentamente hasta que todo esté tierno
Rehogar en otra cazuela con aceite, dientes de ajo y cebolla picada, cuando esté dorada, añadir el jamón cortado en taquitos y el chorizo en rodajas y una cucharada de pimentón.
Saltear cuidando que no se queme y retirar del fuego y colocar los callos en una cazuela de barro, con las manos deshuesadas y cortadas en trozos pequeños
Machacar los pimientos choriceros y pasarlos por el chino.
Agregar los pimientos, el sofrito preparado a la cazuela de los callos, completando con el caldo donde se han cocido los callos
Poner al fuego y dejar cocer lentamente durante 30 minutos, rectificando de sal y guindilla hasta que la salsa quede espesa y escasa.
Servir en la misma cazuela de barro donde se han guisado.

:: :: ::

:: Cordero asado tradicional

Ingredientes (6 personas):

- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 2 kilos de paletilla o pierna, lechal
- 30 gramos de perejil
- 1 cuchara de sal gorda
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 vaso de vino blanco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**160 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



En un mortero se machacan los ajos, el perejil, la sal gorda y la manteca de cerdo.
Con esa pasta se unta la carne por todos los lados, se le añade el vino y se mete al horno, primero fuerte y luego medio.
Cuando esté dorado se le agrega una cucharita de vinagre por encima para que esté crujiente y se pone el horno a fuego fuerte durante 5 minutos.

:: Magro de cerdo con arroz

Ingredientes (6 personas):

- 25 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 400 gramos de arroz
- 1 litro de caldo de carne, pastilla
- 1 pizca de canela
- 300 gramos de carne magra de cerdo
- 1 cucharada de cebolla picada
- 200 gramos de guisantes
- 150 gramos de jamón serrano cortado en dados
- 1 hoja de laurel
- 25 gramos de manteca de cerdo
- 1 pizca de nuez moscada en polvo
- 1 ramito de perejil
- 1 pizca de pimienta blanca
- 3 tomate maduros
- 1 pizca de tomillo

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Se corta la carne a dados y se pone en una cazuela con la manteca de cerdo.
Cuando esté cocida añadir la cebolla cortada muy fina y los ajos, cuando esté el sofrito añadir el jamón y las hierbas (tomillo, laurel y perejil).
Cuando empiece a dorarse, añadir el tomate cortado muy fino, un poco de nuez moscada, la pimienta y la canela.Cuando todo esté sofrito agregar el arroz, se le da un par de vueltas y se le incorpora el caldo que se habrá hecho con las pastillas de caldo.
Finalmente y cuando esté casi en su punto, añadir los guisantes cocidos de antemano.

:: :: ::

:: Cocido madrileño

Ingredientes (4 personas):

- 2 dientes de ajo
- 1 rama de apio
- 2 caldo, pastilla
- 250 gramos de carne de añojo, morcillo
- 1 chorizo
- 300 gramos de garbanzos
- 1 hueso de jamón
- 1 hueso de rodilla de vaca
- 1 huevo
- 1 morcilla
- 50 gramos de pan rallado
- 2 patatas medianas
- 1 ramita de perejil
- 250 gramos de pollo o gallina
- 1 puerro
- 250 gramos de repollo
- 1 pizca de sal
- 100 gramos de tocino
- 2 zanahorias

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:



Se ponen en la olla todos los ingredientes pelados y lavados, en el primer hervor se espuma y se deja cocer, se añade agua si es necesario pues debe tener bastante caldo.
A media cocción se le agrega la albóndiga o pelota, formada con un huevo batido, un poco de jamón picadito, ajo picado , perejil y pan rallado con esta masa se hace como una croqueta grande se fríe en aceite de oliva y se añade al cocido.
Una vez que los garbanzos y las carnes estén tiernas se saca el caldo de la cocción, con este caldo se hace una sopa con fideos finos que será el primer plato, el segundo plato serán los garbanzos con las verduras y la pelota o albondiguilla, partida en lonchas, el tercer plato serán las carnes mas el chorizo y la morcilla que se habrá hervido a parte en un poco de agua.

:: Albóndigas a la andaluza

Ingredientes (4 personas):

- 1 caparazón de pollo para hacer caldo
- 1 pizca de azafrán
- 200 ccs de aceite de oliva
- 150 gramos de carne de ternera picada
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pan rallado
- 1 limón
- 150 gramos de pechuga de pollo picada
- 1 ramito de perejil
- 1 pizca de sal
- 3 huevos
- 1 punta de jamón fresca
- 50 gramos de harina

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**100 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Ponemos la carne picada en un cuenco con el ajo picado, el perejil, un poco de sal, dos huevos y una cucharada de aceite.
Añadimos pan rallado, sin que quede muy seca la masa.
Formamos bolitas, las pasamos por harina y las freímos en aceite bien caliente.
Ponemos un litro de agua y hervimos el pollo, junto con la punta de jamón fresca y dos cucharadas de aceite de freír las albóndigas.
Dejamos hervir media hora.
Quitamos el pollo y el jamón y ponemos las albóndigas, dejándolas cocer a fuego lento durante 1 hora.
Batimos una yema con un chorro de limón y lo echamos a la salsa en el momento de apagar el fuego.
Trocear el jamón y añadir.

:: :: ::

:: Pierna de cordero asada al Jerez seco

Ingredientes (4 personas):

- 1 vasito de aceite de oliva
- 400 gramos de champiñones frescos laminados
- 500 ccs de jerez seco
- 1,5 kilos de cordero, pierna
- 1 ramito de romero
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Muy fácil**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

En una cazuela de horno se pone la pierna, la sal y el romero.
Se vierte el jerez por encima y se deja cocer en el horno a fuego medio (220º, durante 50 o 60 minutos), si fuera necesario se le agrega un poco más de jerez, hacia el final se añaden los champiñones laminados (10 minutos ante de finalizar) para que cojan el sabor y se sube el fuego para que la carne se dore (a 320º).



:: Solomillo al jerez

Ingredientes (4 personas):

- 3 cebolletas
- 1 cucharadita de harina
- 4 filetes de solomillo
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de jerez
- 1 pellizco de pimienta negra molida
- 2 tomates maduros
- 50 ccs de aceite
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Freír en una sartén el ajo picado sin que tome color, después retirarlo; añadir la cebolla rallada y al rato el tomate pelado y también rallado.
A media cocción, añadir los solomillos, dejar cocer todo junto durante 10 minutos, dándole vueltas a la carne y sazonar.
Diluír la harina en un poco de agua y agregar a la carne.
A continuación añadir el jerez.
Dejar cocer 4 ó 5 minutos más y servir.

:: :: ::

:: Atascaburras

Ingredientes (4 personas):

- 10 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 300 gramos de bacalao desalado
- 4 huevos duros
- 50 gramos de nueces
- 8 patatas

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Cocer las patatas con piel durante 30 minutos y, por separado, el bacalao durante 5 minutos.Reservar una taza del caldo del bacalao.Picar los ajos, pelar las patatas y desmigajar el bacalao.
En un mortero, machacar los ajos, incorporar la patata y mezclar.
Añadir el bacalao y mezclar bien.Agregar el aceite sin dejar de remover.
Si quedase muy espeso, añadir un poco de caldo del bacalao hasta conseguir la consistencia de un puré.Traspasar a los platos donde se vaya a servir y adornar con rodajas de huevo duro, nueces y un chorrito de aceite.

:: Patatas a la riojana

Ingredientes (2 personas):

- 0,5 litros de agua
- 6 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 pimiento verde
- 2 patatas
- 10 rodajas de chorizo

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Muy fácil**
Preparación:	**40 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se pone en la olla el aceite y cuando este caliente se echa los ajos, el pimiento en tiras y el chorizo
Se marea un poco y antes de que se fría mucho se ponen las patatas cortadas a cuadritos
Se sazona y se le da unas vueltas
Seguidamente se echa el agua suficiente para que cubra las patatas
Se cierra la olla y se deja unos 15 minutos si es olla rápida; unos 5 minutos más si es olla expres tradicional.

:: :: ::

:: Lomo en adobo

Ingredientes (4 personas):

- 1 cabeza de ajos
- 3 litros de agua
- 1 kilo de lomo chuletero
- 1 ramito de hinojo
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 2 limones
- 1 cucharada de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se pone a cocer el agua con el hinojo y una pizca de sal
En un mortero se machacan los ajos, se pone el lomo de cerdo en un trozo entero en un recipiente grande donde luego quepa el agua
Se exprime el zumo de los limones y luego se trocean las cáscaras y se hecha todo encima del lomo
Se sala por todos lados y se le hecha pimienta por todos lados y se reserva
Cuando este el agua con el hinojo ya cocida, se deja enfriar y se le añade al lomo
Se mete en la nevera o en sitio fresco y seco y se deja macerar unos 3 días dándole la vuelta al lomo, que tiene que esta cubierto siempre por el líquido
Al pasar estos días ya esta listo para cortar y freír, se puede hacer lo mismo con las costillas de cerdo.

:: Cochinillo asado

Ingredientes (8 personas):

- 300 ccs de agua
- 4 kilos de cochinillo blanco entero
- 2 hojas de laurel
- 100 gramos de manteca de cerdo
- 1 pellizco de sal
- 1 chorreón de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**300 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Pedir en la carnicería que limpien y preparen el cochinillo, quitándole la asadura y practicándole sólo una pequeña abertura en el vientre, lo justo para poderlo vaciar y limpiar.
Salar y coser para que quede bien cerrado.
Calentar el horno a 220-230º centígrados y poner el cochinillo en un recipiente, con las manos hacia arriba y sobre unas tablitas o unos palitos de laurel, colocarlo de manera que se sostenga sin moverse.
Agregar agua y cocer durante 2 horas aproximadamente.
Transcurrido éste tiempo, sacar, darle la vuelta y pinchar con un tenedor para que suelte el agua que haya podido absorber .Barnizar con un poco de manteca de cerdo para que resulte brillante.
Proteger las orejas y el rabo con un poco de papel de aluminio para que no se quemen e introducir de nuevo en el horno 1 hora o más.
En el último momento rociar con el vinagre.
Debe quedar con la corteza dorada y crujiente, de manera que, apretando un poquito con el dedo, chasque como si fuera un pastel de hojaldre.

:: :: ::

:: Pote gallego

Ingredientes (8 personas):

- 150 gramos de cerdo, cabeza (careta) en trozos
- 4 chorizos
- 150 gramos de cordero, falda en trozos
- 750 gramos de garbanzos
- 1 kilo de grelos
- 1 hueso de caña
- 150 gramos de jamón, en trozos
- 300 gramos de patatas
- 150 gramos de tocino fresco en trozos
- 50 ccs de aceite
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**180 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:



Se ponen los garbanzos la noche anterior en remojo.
Se pone la carne en una olla con agua fría para desalar la noche anterior.
Se escurren los garbanzos y se ponen en una malla pero sin llenarla, por lo que crecen, para que no se mezcle con el resto de los condimentos.
Se limpian los grelos y se trocean y se ponen en una cacerola con hueso de caña, aceite y sal.
Cuando estén tiernos se retiran del fuego y se escurren y se reservan.
En una cacerola se pone la falda de ternera, el tocino, la careta, el jamón y el chorizo a fuego lento.
Cuando estén casi cocidos, la carne y los garbanzos, se les agrega las patatas enteras y los grelos.
Se deja cocer hasta que todo esté tierno y se sirven en una bandeja sin mezclar los ingredientes.

:: Gachas manchegas

Ingredientes (4 personas):

- 250 gramos de costillas de cerdo
- 6 dientes de ajo
- 100 gramos de guindilla vasca en vinagre
- 500 gramos de harina de almortas o titos
- 150 gramos de higado de cerdo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de orégano
- 200 ccs de aceite
- 200 gramos de tocino o panceta
- 250 gramos de pan
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:



En el aceite se fríe muy tostadito el tocino, las costillas y el hígado que es optativo según gustos
Se reserva caliente
En el mismo aceite se doran los ajos
Se retiran
Se retira un poco de aceite y en el resto se dora la harina a la que se agrega el orégano, el pimentón y poco a poco agua hasta lograr una fina masa
Se corrige de sal
Se sirven las gachas en caliente en la misma sartén acompañadas en plato aparte por las carnes, la guindilla y pan para ir mojando en ellas.

:: :: ::

:: Mistela

Ingredientes (4 personas):

- 200 gramos de bacalao
- 100 gramos de chorizo
- 200 gramos de magro
- 2 cabezas de ajos
- 1 cucharada de harina
- 80 ccs de aceite
- 1 guindilla
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**25 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:



Se trituran los ajos muy finamente y se rehogan en el aceite, cuando empiecen a estar dorados se añade el magro cortado en trocitos, el chorizo cortado en rebanaditas y el bacalao previamente desalado y desmigado
Cuando este casi todo cocido se añade la harina disuelta en un poco de agua
Se deja cocer un poco mas removiendo de vez en cuando para que no se pegue.

:: Fabada asturiana II

Ingredientes (4 personas):

- 4 hebras de azafrán
- 200 gramos de chorizo
- 500 gramos de fabes
- 150 gramos de jamón, punta
- 125 gramos de lacón
- 15 gramos de manteca de cerdo
- 100 gramos de morcilla
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal
- 125 gramos de tocino magro

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**180 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Se ponen todos los ingredientes a cocer menos las fabes que se habrán tenido en remojo desde el día anterior.
La manteca y el azafrán que se machacan en el mortero.
A media cocción se agregan las fabes y la manteca con el azafrán.
Se deja hervir muy despacio durante tres horas con el caldo que las cubra justamente en una cacerola bien tapada, en caso de necesitar agua siempre se le añade fría.
Cuando estén tiernas se sazonan con sal.



:: :: ::

:: Rabo de Toro a la Cordobesa

Ingredientes (6 personas):

- 180 ccs de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1 vasito de brandy
- 500 ccs de caldo de carne
- 1 cebolla
- 1 pizca de estragón seco
- 100 gramos de harina
- 1 hoja de laurel
- 2 puerros
- 1,5 kilos de rabo de toro
- 1 pizca de sal
- 2 tomates maduros
- 1 vasito de vino blaco seco
- 3 zanahorias

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**120 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Rallar la cebolla.
Raspar y cortar las zanahorias y el puerro.
Trocear el tomate pelado.
Poner un poco de aceite en una sartén y rehogar en ella la cebolla y los ajos.
Cuando se ablanden, añadir los puerros y las zanahorias.
Pasar por harina los trozos de rabo y dorarlos en una cazuela con un poco de aceite.
Agregar los trozos de tomate, salpimentar y añadir las verduras de la sartén y dejar cocer 10 minutos.
Cuando la carne vaya tomando color, añadir el brandy y el vino blanco.
Verter el caldo de carne, el laurel y el estragón.
Seguir cociendo durante 3 horas.
Servir la carne acompañada de la salsa, una vez pasada por el chino.
Si se quiere, se puede adornar con unas patatas al vapor, espolvoreadas con perejil picado.

Ensaladas y verduras

:: Champiñones al Ajillo

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- 500 gramos de champiñones
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Muy fácil**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



Limpiar bien los champiñones, cortarlos en láminas y salarlos.
En una sartén con aceite, poner a freír los ajos cortados a láminas y cuando empiecen a tomar ligeramente color dorado, añadir los champiñones.
Darles unas vueltas y agregar abundante perejil picado.
Seguir rehogándolos hasta que los champiñones estén en su punto.

:: :: ::

:: Lentejas estofadas

Ingredientes (4 personas):

- 100 ccs de aceite
- 150 gramos de acelgas
- 1 cabeza de ajo
- 100 gramos de cebolla o cebolleta
- 30 gramos de harina
- 1 hoja de laurel
- 300 gramos de lentejas
- 1 pizca de pimentón
- 1 pizca de sal
- 3 zanahorias medianas

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



Se cuecen las lentejas con las zanahorias cortadas en rodajitas, la hoja de laurel, la cabeza de ajo entera y las acelgas lavadas y picadas mas la sal.
El tiempo de cocción variará en función de la olla que se utilice, si es la olla rápida calcularemos unos 10 minutos y si se trata de la olla express un poco mas.
A parte, en una sartén se sofríe en aceite la cebolla picadita, se le añade la harina y cuando esté tostada, se añade el pimentón y se retira la sartén del fuego para que no se queme el pimentón.
Inmediatamente se agregará poco a poco caldo de las lentejas hasta formar una crema que se incorpora a las lentejas.
Se deja cocer un poco más y se sirven calientes.

:: Ensalada campera

Ingredientes (4 personas):

- 30 ccs de aceite de oliva
- 75 gramos de aceitunas sin hueso
- 25 gramos de cebolla
- 2 huevos duros
- 150 gramos de patatas
- 1 pizca de pimienta
- 1 pimiento verde
- 1 pizca de sal
- 3 tomates para ensalada
- 2 cucharadas de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se lavan todas las verduras.Previamante habremos hervido las patatas cortadas en dados. Los tomates, cebolla y pimientos se cortan en trozos.
Se pone todo en un bol y se condimenta con sal y según gustos con una pizca de pimienta.
Se agregan los huevos duros cortados en láminas, aceitunas, aceite y vinagre.



:: :: ::

:: Pimientos rojos rellenos

Ingredientes (4 personas):

- 4 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 400 gramos de carne picada de cerdo
- 1 cebolla
- 4 huevos
- 1 cucharada de pan rallado
- 1 pimiento verde
- 4 pimientos rojos
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Cortar con cuidado la parte superior de los pimientos rojos para quitarles el rabo. Limpiarlos y reservarlos.
En una sartén con aceite, preparar un sofrito con los ajos cortados, el pimiento verde troceado y la cebolla cortada finamente.Cuando ya estén, añadiremos la carne picada y sal al gusto.
Seguir rehogando hasta que esté todo bien hecho.
Batir los huevos y añadirlos al sofrito, removiéndolo todo bien para ligar la masa.
Si quedase muy caldoso, añadir un poco de pan rallado para espesarlo.Con el sofrito rellenar los pimientos.
Untar con aceite la parte exterior de los pimientos y colocarlos en una fuente de horno. Introducirlos en el horno a fuego medio hasta que estén bien hechos.



:: Ensaladilla toledana

Ingredientes (6 personas):

- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1 cucharadita de cominos molidos
- 1 kilo de pimientos rojos
- 1 pizca de sal
- 500 gramos de tomates maduros
- 1 chorreón de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



En una bandeja de horno se ponen a asar los pimientos, los tomates y las cebollas.
Una vez bien asados se sacan del horno y se cubren con un paño, una hora aproximadamente.
Se pelan, teniendo cuidado de no perder el jugo que sueltan.
Una vez pelados los pimientos, los tomates y la cebolla, se cortan en tiritas y se ponen con su jugo en una ensaladera.
Agréguese el aceite, el vinagre, los cominos, la sal y los ajos muy picaditos.
Esta ensalada se toma fría.

:: :: ::

:: Berenjenas de Almagro

Ingredientes (4 personas):

- 1 chorrito de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo
- 4 hebras de azafrán
- 500 gramos de berenjenas pequeñas de piel negra
- 1,5 cucharadas de comino en grano
- 3 hojas de higuera o vid
- 1 pellizco de pimienta negra molida
- 500 gramos de pimientos rojos para asar
- 2 cucharadas de sal
- 300 ccs de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**90 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



Se asan los pimientos enteros dándoles vueltas para que se hagan bien por todos los lados durante unos 35 minutos a horno medio.
Una vez asados se les quita la piel y se despepitan cuidando de no perder el líquido que sueltan y se cortan en tiras de unos dos dedos de ancho.
El líquido de los pimientos y el que pudo quedar en la bandeja se cuela y se reserva.
Se prepara una mezcla o majado con la mitad de la sal, los ajos picados, la pimienta, el azafrán, los cominos que se habrán machacado ligeramente en el mortero, un tercio del vinagre, el aceite de oliva y el líquido de los pimientos.
Con ésta mezcla se bañan los pimientos y se dejan reposar en la nevera unas 12 horas.
Se lavan muy bien las hojas de higuera o vid y las berenjenas.
Se cuecen las berenjenas en una cacerola con una hoja de higuera en el fondo y las otras dos encima de las berenjenas con el resto de la sal a fuego medio unos 30 o 35 minutos dependiendo el tiempo del tamaño de las berenjenas.
Una vez cocidas se escurren reservando el agua de la cocción convenientemente colada.
Se las deja enfriar y se les hace entonces una incisión a lo largo sin llegar a tocar el tallo y en cada hendidura se va colocando una o dos tiras de pimiento ensartando en conjunto con un palillo para que se sujeten bien.
Se van depositando en un recipiente de cristal de boca amplia y se cubren hasta sus dos tercios con el agua de la cocción de la berenjenas, se termina de cubrirlas con agua, se añade entonces el líquido sobrante del majado de los pimientos y el resto del vinagre.
Se dejan reposar unas 24 horas y se rectifica entonces si es necesario de sal y vinagre.

:: Tumbet

Ingredientes (4 personas):

- 1 hoja de laurel
- 500 gramos de patatas
- 500 gramos de tomates maduros
- 1 cucharadita de azúcar
- 0,5 cucharaditas de sal
- 4 pimientos verdes
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 2 berenjenas
- 150 ccs de aceite
- 3 dientes de ajo picados

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**25 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se pelan las patatas y se cortan a rodajas finas, se salan y se fríen.
Luego se colocan en una bandeja.Con el mismo aceite se van tratando el resto de las verduras.
Las berenjenas, cortadas en rodajas y sazonadas con sal, también se fríen y se ponen encima de las patatas.
Los pimientos, troceados, el mismo trato.
Al terminar, si el aceite de la bandeja es excesivo, escurrirlo.
Los tomates, pelados, cortados, se mezclan con los ajos y con el laurel y se hace una salsa, sazonada con sal, pimienta y azúcar, a fuego lento hasta que se espese.
Esta salsa se vierte encima de las verduras.
Suele servirse sólo o como acompañamiento de carnes.

:: :: ::

:: Croquetas de pollo

Ingredientes (6 personas):

- 200 ccs de aceite
- 1 caldo, pastilla
- 3 cucharadas de harina
- 2 huevos
- 1 litro de leche
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 pizca de nuez moscada
- 250 gramos de pan rallado
- 500 gramos de pollo

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**75 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



En una sartén se deslié ligeramente la mantequilla o margarina, se añade la harina y se rehoga hasta que esté tostadita.
A fuego medio, se va añadiendo la leche, poco a poco, hasta formar una bechamel espesa, se condimenta con el caldito y la nuez moscada.
En una cacerola se cuece el pollo y una vez cocido se desmenuza, a la bechamel se le añade el pollo desmenuzado, se sigue cociendo, sin dejar de revolver, hasta que la masa se despegué de la sartén.
Se deja enfriar.
Se baten los dos huevos en un plato.
En otro plato se dispone el pan rallado.
En una sartén se pone el aceite para freír las croquetas.
Se va cogiendo la masa ya fría con una cucharita se moldea la croqueta en forma ovalada, se pasa por el huevo y luego por el pan rallado.
Una vez moldeadas las croquetas se fríen en aceite bien caliente, hasta que estén doradas.
Se sirven calientes.

:: Patatas al queso de Cabrales

Ingredientes (4 personas):

- 2 huevo claras a punto de nieve
- 1 huevo, la yema
- 30 gramos de mantequilla
- 1 pizca de nuez moscada
- 6 patatas
- 100 gramos de queso de cabrales

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**40 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se asan las patatas con su piel, hasta que estén tiernas, lo sabremos pinchado con un cuchillo , si estan blandas ya se pueden retirar.
Una vez asadas se parten por la mitad a lo largo y se vacían de pulpa.
Con ésta pulpa, la mantequilla, el queso, la nuez moscada y una yema se hace como una crema, se le añaden las claras a punto de nieve fuerte y se rellenan las patatas y se ponen a gratinar, cuando tomen color estan hechas.
Sirven de acompañamiento o bien sólas como primer plato.

:: :: ::

:: Empanada de atún

Ingredientes (4 personas):

- 1 vaso de aceite frito
- 100 gramos de aceitunas sin hueso
- 300 gramos de atún en aceite
- 2 cebollas
- 500 gramos de harina
- 2 huevos crudos
- 2 huevos duros
- 10 gramos de levadura
- 50 gramos de pimiento morrón
- 1 pizca de sal
- 1 vasito de vino blanco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Se dispone la harina en forma de volcán o círculo, se esparce la levadura, en el centro se cascan los huevos crudos y se añade el vino, se amasa incorporando poco a poco el aceite frito, cuando se halla conseguido una pasta suave se tapa con un paño y se deja reposar 10 minutos.
Para el relleno rehogamos suavemente las cebollas cortadas en láminas finas hasta que estén tiernas.
Fuera del fuego se incorpora el atún desmenuzado y sin aceite, las aceitunas partidas en dos y el pimiento morrón cortado en tiritas.
Se mezcla con cuidado.
Con la mitad de la masa se forra una fuente de horno previamente engrasada.
Sobre la masa se extiende el relleno más los huevos duros cortados en rodajas.
Se cierra la empanada con la otra mitad de masa que ya se tiene extendida.
Se pinta la tapa con una yema y se mete al horno medio durante unos 35 minutos.

:: Tortilla de patatas

Ingredientes (4 personas):

- 150 ccs de aceite
- 100 gramos de cebolla
- 6 huevos
- 4 patatas grandes
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Se pelan las patatas, se lavan se cortan en láminas.
Se fríen en la sartén el aceite primero a fuego bajo.
Cuando empiecen a hacerse las patatas se incorpora la cebolla también cortada en láminas y se va subiendo el fuego poco a poco para que el conjunto tome color.
Una vez hecho se escurre el aceite de las patatas y la cebolla.
Se baten bien los huevos con una pizca de sal, se echan las patatas y la cebolla y se remueven con los huevos.
Se echan dos cucharadas de aceite en la sartén y se incorporan las patatas con los huevos.
Cuando se cuajan por abajo se da la vuelta con un plato, para hacer el otro lado.Se repite la operación varias veces, tiene que quedar jugosa por dentro.
Cuando esta doradita por las dos caras se retira y se sirve.

:: :: ::

:: Huevos al plato a la madrileña

Ingredientes (4 personas):

- 1 cucharada de aceite
- 100 gramos de chorizo
- 80 gramos de guisantes
- 8 huevos
- 100 gramos de jamón serrano
- 1 cucharada de mantequilla
- 50 gramos de pimiento morrón
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Se corta el chorizo, el jamón y el pimiento morrón en trocitos.
Se distribuye la mantequilla y el aceite a partes iguales en las cazuelitas.
Se rehogan los guisantes, el pimiento, el chorizo y el jamón unos minutos.
Se escalfan dos huevos por cazuelita.
Se dejan al fuego hasta que la clara empiece a cuajarse.
Se sirven inmediatamente condimentados con sal a gusto.

:: Tomates rellenos de huevo

Ingredientes (4 personas):

- 50 ccs de aceite
- 4 huevos
- 4 cucharadas de leche
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 4 cucharadas de queso rallado
- 1 pizca de sal
- 6 tomates rojos medianos

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se cortan las tapas de arriba de los tomates, se vacían y se ponen boca abajo para que suelte el líquido.Se baten los huevos como para tortilla, o sea ligeramente, se le añade el queso, la pimienta, la sal y la leche.
Se rellenan los tomates y se ponen en una fuente de horno aceitada.
Se meten en el horno hasta que el huevo esté cuajado (unos veinte minutos).

:: :: ::

:: Ensaladilla rusa

Ingredientes (4 personas):

- 200 ccs de aceite
- 150 gramos de aceitunas deshuesadas
- 70 gramos de atún
- 5 espárragos
- 200 gramos de guisantes
- 2 huevos
- 200 gramos de judías verdes
- 1 kilo de patatas
- 2 pimientos morrones
- 1 pizca de sal
- 1 tomate
- 4 zanahorias
- 1 chorrito de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Se cuecen las patatas, los guisantes, las judías y las zanahorias todo cortado en dados pequeños.
Una vez cocidas éstas verduras se refrescan pasandolas por agua fría y se mezclan con el atún desmenuzado y las aceitunas partidas por la mitad.
Se prepara una salsa mayonesa pasando por la batidora los huevos con la sal, el vinagre y el aceite por éste orden.
Se incorpora la mayonesa a las verduras mezclando bien.
Se pasa a una fuente de servir y se decora con los espárragos, el pimiento morrón y el tomate cortadito.

:: Pisto de verduras

Ingredientes (4 personas):

- 70 ccs de aceite
- 1 litro de agua
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas de albahaca
- 1 apio
- 1 cebolla
- 3 patatas
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pimiento rojo
- 1 puerro
- 200 gramos de tomates maduros
- 1 ramito de tomillo
- 3 zanahorias

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



Se calienta una cucharada de aceite de oliva en una cacerola y se echa la cebolla, el puerro y el tomillo se cuece hasta que la cebolla empiece a tomar color.
Luego se añaden el apio cortado en rodajas, patatas cortadas en dados, tomates pelados y cortados y las zanahorias y el pimiento se cubre con agua y se deja cocer hasta que las verduras esten tiernas.
Se condimenta con pimienta negra y albacaha y se corrige de sal.

Pastas y arroces

:: Paella Valenciana

Ingredientes (6 personas):

- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1,4 litros de agua
- 50 gramos de alcachofa
- 425 gramos de arroz
- 1 pizca de azafrán
- 150 gramos de conejo
- 25 gramos de garrofón
- 50 gramo es de judías verdes anchas
- 0,5 cucharitas de pimentón
- 150 gramo es de pollo
- 3 cucharada es de tomate

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Se calienta el aceite en la paella y cuando empieza a humear, se echa el conejo y el pollo troceados, dorándolos a fuego medio.
A continuación, se añade la verdura troceada y se sofríe durante un par de minutos.
Seguidamente, haciendo un hueco en medio de la paellera, se sofríe el tomate y cuando empieza a oscurecer, se echa el pimentón con cuidado que no se queme.
Se mueve bien y se añade agua hasta el borde de la paellera.
Se deja cocer la paella durante 30 minutos, rectificando de sal.
Se añade el arroz y las hebras de azafrán, teniendo cuidado de repartir bien todo el arroz por la paella, y se deja hervir a fuego vivo hasta que el arroz este en su punto y el caldo se evapore por completo.
Se deja reposar cinco minutos, tapada por un paño.

:: :: ::

:: Arroz con pollo

Ingredientes (4 personas):

- 300 gramos de pollo (en trocitos)
- 25 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 400 gramos de arroz
- 1 pizca de azafrán o colorante
- 1 cucharada de cebolla
- 1 pastilla de concentrado de pollo
- 1 cucharada de pimiento verde picado
- 3 cucharadas de tomate frito

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



En una cazuela con aceite, rehogar los ajos, la cebolla partida fina y el pimiento troceado fino.
Cuando empiecea tomar color, añadir los trozos de pollo y rehogarlo todo junto.
Cuando el pollo esté dorado, añadir el tomate frito y darle unas vueltas.En ese momento, agregar agua hasta cubrir los ingredientes.
Incorporar el arroz, el azafrán y la pastilla de caldo de pollo.
Dejar hervir 20 minutos a fuego medio, hasta que el arroz esté hecho.
Servir un poco caldoso.

:: Arroz negro

Ingredientes (6 personas):

- 100 ccs de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 500 gramos de arroz
- 150 gramos de calamar
- 1,5 litros de caldo de pescado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 pizca de pimentón dulce
- 150 gramos de sepia
- 0,5 vasitos de tinta de calamar, dos bolsitas
- 8 cucharadas de tomate triturado

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



En una paellera se calienta el aceite de oliva y se añade la cebolla picada, dejándola hasta que comience a dorarse, se trocea la sepia y el calamar en trozos regulares y se añade junto con los ajos picados, se sofríe unos minutos y se añade el tomate, a continuación el pimentón y rápidamente el arroz.
Se sofríe un minuto el conjunto y se añade el caldo hirviendo, la tinta de calamar disuelta en un poco de caldo y se rectifica de sal.

:: :: ::

:: Pasta a la marinera.

Ingredientes (6 personas):

- 500 gramos de lacitos
- 1 kilo de chirlas
- 1 kilo de tomates
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 pellizco de orégano
- azúcar
- 25 gramos de mantequilla
- 50 gramos de queso rallado

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Se limpian las chirlas cambiándolas de agua tres o cuatro veces.
Se cuecen y se les quitan las conchas.
El agua de la cocción se reserva.Con este agua una vez puesta la sal, se cuece la pasta (20 minutos).Se hace un sofrito con la cebolla, el pimiento, esto finamente picado y el tomate, se le añade una cucharada de azúcar para quitar la acidez y un poquito de orégano.Se quita el agua a la pasta y se pone esta en una cacerola con la mantequilla al fuego.Se marean hasta la total disolución de la mantequilla.
Se le añade el sofrito hecho previamente y las chirlas.
El queso se sirve a parte y a gusto del comensal.

:: Arroz a la marinera

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 300 gramos de arroz
- 4 hebras de azafrán
- 1 cucharada de cebolla picada
- 200 gramos de gambas
- 1 hoja de laurel
- 1 limón
- 1 cucharada de pimiento verde picado
- 250 gramos de rape
- 1 pizca de sal
- 1 tomate maduro picado

Nacionalidad: **Española**
Dificultad: **Media**
Preparación: **50 min.**
Vegetariana: **No**
Nº calorías: **Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se hace un sofrito con el tomate, la cebolla, el ajo y el laurel.
Se hace un caldo con el rape y las cabezas de las gambas de las que reservaremos las colas peladas.
Se agrega el caldo colado al sofrito y se adereza con azafrán, se agrega el arroz y se deja cocer, 4 o 5 minutos antes de su cocción total se agregan las gambas y el rape cortado en dados y se corrige de sal.
Es un arroz caldoso, en el momento de reposo fuera del fuego se le puede poner unas rodajitas de limón.

:: :: ::

:: Paella de mariscos

Ingredientes (6 personas):

- 300 ccs de aceite
- 3 dientes de ajo
- 600 gramos de arroz
- 4 hebras de azafrán
- 150 gramos de calamares
- 1,2 litros de caldo de pescado
- 4 cigalas
- 8 cucharadas de tomate natural rallado
- 8 gambas gordas
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 150 gramos de sepia

Nacionalidad: **Española**
Dificultad: **Media**
Preparación: **50 min.**
Vegetariana: **No**
Nº calorías: **Medio**

Instrucciones de elaboración:



Partimos, los calamares y la sepia en trozos de unos 2 cm.
Ponemos el aceite a calentar y cuando esté caliente, salteamos las gambas y las cigalas durante 2 minutos, las sacamos.
A continuación, incorporamos los calamares y la sepia y los sofreímos hasta que empiecen a tomar un color dorado, en ese instante, añadimos el tomate y los ajos picados muy finos y lo freímos bien, hasta que empiece a tomar color, entonces ponemos el pimentón dulce, lo removemos todo e incorporamos el arroz.
A continuación, el caldo hirviendo y dejamos cocer todo a fuego vivo.
A los 10 minutos de cocción, colocamos las gambas, las cigalas por encima y dejamos cocer otros 10 minutos mas, hasta que el caldo se evapore por completo.

:: Paella de la huerta

Ingredientes (6 personas):

- 150 ccs de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picado
- 3 alcachofas
- 400 gramos de arroz
- 1 pizca de azafrán
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 caldo de verdura, pastilla
- 20 gramos de cebolla
- 300 gramos de coliflor
- 100 gramos de habas tiernas
- 150 gramos de judía verde
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 pizca de sal
- 2 tomates naturales rallados

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Partimos todas las verduras, menos la cebolla, en trozos de unos 3 ó 4 cm.
y las hervimos.
Reservamos el agua de la cocción.
Calentamos el aceite en la paellera hasta que empiece a calentarse bien y añadimos la cebolla picada, cuando empiece adorarse, incorporamos el resto de las verduras y a fuego muy suave las rehogamos durante 15 minutos, moviéndolas con frecuencia.
Después, añadimos el tomate rallado y lo freímos otros 5 minutos más.
Una vez frito ésto, incorporamos el pimentón y un minuto después, el arroz, el ajo picado y el azafrán.
Rehogamos el conjunto durante 1 minuto más y echamos el caldo de la verdura.
Dejamos cocer a fuego medio durante unos 15 minutos.

:: :: ::

:: Macarrones a la Catalana

Ingredientes (4 personas):

- 1 huevo
- 250 ccs de leche
- 400 gramos de macarrones
- 25 gramos de mantequilla
- 80 gramos de queso parmesano
- salsa de asar un pollo

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**25 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

En una fuente para el horno poner un huevo batido, leche, el queso y la salsa de haber asado un pollo.
Mezclarlo todo bien.Cocer en abundante agua salada los macarrones y cuando estén añadirlos a la fuente y mezclarlo todo.Poner por encima queso rallado y mantequilla.
Gratinarlos.

:: Arroz a la marinera II

Ingredientes (6 personas):

- 150 ccs de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 200 gramos de almeja o chirla
- 500 gramos de arroz
- 1 gramo de azafrán o colorante
- 100 gramos de calamar
- 1,5 litros de caldo de pescado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 8 gambas grandes
- 1 cucharadita de pastís o anís seco
- 1 pizca de pimentón dulce
- 1 cucharada de tomate grande rallado

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Pelamos las gambas y reservamos las cabezas y las colas peladas.
En un cazo hondo, calentamos el aceite de oliva y rehogamos poco a poco la cebolla picada, hasta que comience a dorarse.Seguidamente avivamos el fuego, añadimos las cabezas de las gambas, las sofreímos machacándolas con un tenedor para que suelten los jugos, y las desechamos.
A continuación, incorporamos el calamar troceado y dos ajos picados, y lo rehogamos también.
Para terminar el sofrito, añadimos el tomate rallado y lo dejamos a fuego medio hasta que comience a oscurecerse, añadimos el pimentón y el arroz y lo sofreímos un par de minutos.
Una vez terminado el sofrito, vertemos el caldo hirviendo, el azafrán, el último ajo picado, las almejas y dejamos cocer 14 minutos, removiendo de vez en cuando.
Para terminar el plato, añadimos el pastís, las colas de las gambas, dejamos cocer 2 minutos más, apagamos el fuego y dejamos reposar 4 o 5 minutos.

:: :: ::

:: Fideuá de marisco

Ingredientes (4 personas):

- 600 gramos de cigalas medianas
- 3 tomates maduros
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 pellizco de hebras de azafrán
- 600 gramos de rape
- 600 gramos de fideos gordos
- 2 dientes de ajo
- 2 litros de caldo de pescado
- 1 pizca de sal
- 12 chirlas
- 500 gramos de gambas frescas
- 12 mejillones
- 150 ccs de aceite de oliva

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Poner la paella sobre el fuego y sofreír con el aceite de oliva las gambas y cigalas, después retirarlas y reservarlas.
A continuación sofreír el rape, añadir el ajo picado, el tomate pelado y picado, el azafrán y el pimentón.
Añadir el caldo de pescado y cuando empiece a hervir agregar los fideos, repartiéndolos bien por la paella.
Sazonar con sal, colocar las gambas, las cigalas y las chirlas y cocer unos 10 minutos.
Meter 5 minutos al horno para que se seque y se dore.
Entre tanto se cuecen los mejillones al vapor y se colocan por encima.

Pescados y mariscos

:: Gambas al ajillo

Ingredientes (4 personas):

- 6 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- 500 gramos de gambas peladas crudas
- 4 guindillas de cayena
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Calentar el aceite en una cazuela de barro incorporar los ajos picaditos y las guindillas partidas, rehogar hasta que el ajo empiece a tomar color e incorporar las gambas sin dejar de remover unos 2 minutos
Aderezar de sal a gusto
Antes de servirlas conviene tapar la cazuela con tapa de barro o un plato
Se sirve y se prepara también en cazuelitas individuales al igual que las angulas.

:: :: ::

:: Merluza en salsa verde.

Ingredientes (4 personas):

- 250 ccs de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo
- 1 taza de caldo
- 1 kilo de merluza
- 1 taza de perejil

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



Se fríe el aceite y en éste se refríen los ajos y se retiran de la sartén.
En una cazuela de barro se vierte la mitad o un poco menos del aceite.
Se pone sobre el aceite la merluza cortada en rodajas gruesas.
Se le añade una taza llena de perejil picado y el caldo.
A los diez minutos de fuego lento se le da vuelta a la merluza y se comienza a ir vertiendo el aceite que quedó.
Se vierte poco a poco y sin dejar de mover la cazuela en un movimiento de ida y vuelta.
Una vez ligada, que serán unos quince minutos, se aparta del fuego y se deja reposar tapando la cazuela.
Se decora con los ajos fritos.

:: Merluza a la Bilbaína con pimientos rojos.

Ingredientes (4 personas):

- 80 ccs de aceite
- 4 dientes de ajo
- 50 gramos de harina para rehogar
- 2 huevos
- 800 gramos de lomos de merluza
- 3 pimientos rojos
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**40 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Asar los pimientos en el horno a fuego medio, una vez asados limpiarlos de pepitas y quitarles la piel, cortandolos en tiras
Reservar.
Batir las claras de los huevos a semipunto de nieve e incorporar las yemas, seguir batiendo hasta conseguir una mezcla homogénea.
Enharinar los lomos de merluza, salar y pasarlos por los huevos
Freír ligeramente la merluza y reservar.
En una cazuela con una cucharada de aceite dorar los ajos cortados en láminas, colocar los pimientos asados y encima los lomos de merluza.
Poner a fuego suave hasta que la merluza esté hecha, unos 5 minutos.

:: :: ::

:: Bacalao al pilpil

Ingredientes (4 personas):

- 300 ccs de aceite
- 5 dientes de ajo
- 750 gramos de bacalao especial para el pil-pil
- 2 guindilla picante

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:



Desalar el bacalao poniéndolo en remojo cambiándole el agua hasta tres veces en 24 horas.
En una cazuela de barro se pone el aceite a calentar, echar los ajos pelados y laminados y la guindilla, freír hasta que tomen color.
Retirar la cazuela y esperar a que el aceite se enfríe un poco, entonces se ponen los trozos de bacalao dentro del aceite con la piel hacia abajo.
Seguir moviéndola para que se vaya formándolo la salsa al tiempo que el bacalao suelta la gelatina (unas bolitas blancas que quedan al fondo) lo mas importante es mantener constante la temperatura del aceite que debe ser templada.
Se monta la salsa dando movimientos rotatorios a la cazuela y con mucha paciencia esperar que la salsa vaya espesando gracias a la gelatina que va soltando.
También se le puede añadir una gotitas de leche para que espese más rápidamente o en mover el aceite con un colador pequeño para que se vaya formando la salsa.
Servirlo decorado de el ajo frito y la guindilla.

:: Calamares en su tinta

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 kilo de calamares en rodajas
- 2 cebolla
- 1 cucharadita de harina de maíz o fécula de patata
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de sal
- 2 tinta de calamar en bolsita
- 1 cucharada de tomate fríto
- 1 vasito de vino blanco seco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



Se limpian y se trocean los aros de calamar.
Se rehogan en el aceite la cebolla cortada en láminas finas, el ajo cortadito y el laurel.
Se dejan cocer con una pizca de sal hasta que empiece a tomar color.
Se incorporan entonces los calamares y la tinta disuelta en el tomate y el vino y se deja cocer con un poco de agua hasta que el calamar esté tierno.
Si la salsa está muy clara se espesa con un poquito de harina de maíz o fécula de patata.
Se acompaña con un arroz blanco.
Arroz blanco: Herviremos un vaso de arroz en dos y medio de agua con un poco de sal y un chorrito de aceite durante 20 minutos, una vez hecho lo lavaremos en abundante agua fría sobre un colador.

:: :: ::

:: Pescado escabechado

Ingredientes (6 personas):

- 200 ccs de aceite
- 2 cabezas de ajo
- 5 hojas de laurel
- 1,5 kilos de pescado
- 15 granos de pimienta negra
- 1 pizca de sal
- 0,5 litros de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**25 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Esta receta es para pascado azul
Sardinas, jurel, atún, bonito etc.
Este pescado queda riquísimo si se cocina y se guarda de 8 a 10 días.
Se lavan y se limpian de espinas los pescados y se trocean en lonchas grandes, se escurren y se sazonan.
En una cacerola grande de vierte el aceite y se van poniendo los trozos para freírlos.
En el mismo aceite se fríen los ajos y el laurel hasta que estén doraditos.
Se le añade el vinagre, la pimienta y un litro y medio de agua dejándolo cocer treinta minutos.

:: Merluza a la asturiana

Ingredientes (4 personas):

- 100 ccs de aceite
- 250 gramos de almejas
- 1 cebolla grande
- 25 gramos de harina
- 6 rodajas de merluza
- 2 pan, rebanadas en picatostes
- 1 cucharadita de pimentón
- 3 vasitos de sidra

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



Se cuece la merluza en caldo corto durante 5 minutos.
Se deja enfriar en su caldo y se escurre.
Se da un hervor a las almejas.
En una cacerola se calienta el aceite y se dora la cebolla muy picadita.
Se añade la harina y el pimentón.
Se deslíe con el agua de cocer las almejas y se le echa la sidra.
Se deja hervir lentamente durante media hora.
Se coloca la merluza en una cazuela de barro, se adorna con las almejas, se le echa la salsa por encima y se mete al horno unos 10 minutos.
Se sirve en la misma cazuela adornado con unos picatostes.

:: :: ::

:: Lubina al horno

Ingredientes (4 personas):

- 100 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 vaso de jerez seco
- 0,5 limón, zumo
- 1 kilo de lubina
- 1 pizca de sal
- 3 tomates frescos

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



Limpia la lubina, se coloca sobre la fuente refractaria, con la cebolla cortada en láminas muy finas.
Rocíese con el aceite, el vino jerez, el zumo de un limón, los tomates pelados y triturados.
Se machacan los ajos y el perejil y se añade a la lubina.
Sazonar con la sal y se mete al horno.
Pasados diez minutos se le rocía con su propio jugo en otros quince o veinte minutos más ya estará lista.

:: Dorada a la espalda

Ingredientes (2 personas):

- 4 dientes de ajo
- 4 patatas medianas
- 1 cebolla
- 700 gramos de dorada, una unidad
- 1 copita de whisky
- 1 ramito de perejil
- 45 ccs de aceite de oliva

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**50 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se corta la cebolla en cachos pequeños y se fríe hasta dorarla un poco y se hecha en una fuente.
Con las ramas de perejil encima, se coloca la dorada abierta con la piel hacia abajo.
Se sazona con poca sal.
Se pelan los ajos y se cortan en lonchas pequeñas ó a gusto de la persona
Se fríen hasta dorar un poco, y se hecha sobre la dorada
para macerar.
Luego se pelan las patatas y se cortan en rodajas finas, friéndolas sin llegar a dorarla del todo.
Se echan repartidas por la dorada.
Cuando el horno este bien caliente sobre los 220g se coloca la fuente en la misma dejándola aproximadamente 20 minutos, a los 10 minutos de estar en el horno, se hecha la copita de whisky o el licor que uno quiera dejándolo hasta los 20 minutos totales.
Después se saca y se sirve bien caliente.

:: :: ::

:: Bogavante con arroz

Ingredientes (6 personas):

- 200 ccs de aceite de oliva
- 400 ccs de agua
- 1 diente de ajo
- 200 gramos de almejas
- 700 gramos de bogavante
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 pimiento rojo
- 1 pizca de sal
- 100 gramos de setas
- 1 tomate
- 400 gramos de arroz

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**40 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

En primer lugar se saltea en un poco de aceite de oliva el pimiento y la cebolla.
Cuando este a medio rehogar se añade el ajo y el perejil y se pocha bien.
Se agregan las setas, las almejas y el tomate pelado y cortado en dados, cuando este todo bien sofrito, incorporamos el arroz y cubrimos con agua, el doble de agua por unidad de arroz.
Cuando empiece a hervir sazonamos y añadimos el bogavante en trozos, dejando cocer hasta que el arroz este en su punto.
Unos 20 minutos.

:: Cocochas

Ingredientes (4 personas):

- 8 cocochas
- 3 dientes de ajo picado
- 200 ccs de aceite de oliva
- 20 gramos de perejil

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se pone un poco de aceite de oliva en una cazuela de barro
Cuando el aceite está templándose se le añaden los ajitos muy bien picaditos, las cocochas y perejil bien picado.Se mueve la cazuela continuamente, de delante a atrás, hasta que la salsa quede ligada.



:: :: ::

:: Lubina a la cebolla

Ingredientes (4 personas):

- 4 cucharadas de aceite
- 750 gramos de cebolla
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 pizca de sal
- 1 kilo de lubina en filetes
- 1 pizca de pimienta

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se pelan y se cortan en láminas finas las cebollas.
Se colocan en una fuente de horno con una pizca de sal y el aceite.
Se asan hasta que esten tiernas.
Entonces se colocan los filetes de lubina sin espinas ni piel sobre la cebolla, se adereza con el perejil y la pimienta y se vuelve a meter al horno un momento hasta que la lubina este hecha.

:: Boquerones en vinagre

Ingredientes (4 personas):

- 1 kilo de boquerones
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 vaso de vinagre
- 5 cucharadas de sal gorda
- 1 chorreon de aceite de oliva

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



Se limpian bien los boquerones quitándoles la cabeza, tripas y espina central.
Se lavan bien y se dejan en abundante agua fría durante media hora.
Se escurren bien y se ponen en una fuente honda de cristal o loza, con el vinagre y un puñado de sal gorda.
Se dejan unas 10 horas hasta que estén blancos.
Se escurren y se ponen en una fuente.
Se aderezan con los ajos picaditos, el perejil y el aceite de oliva.
Se sirven como aperitivo.
No deben tocarse con nada metálico, si han de moverlos se debe hacer con una cuchara o tenedor de madera.

:: :: ::

:: Bacalao rebozado

Ingredientes (4 personas):

- 1 cucharadita de orégano
- 3 dientes de ajo
- 250 gramos de harina
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de perejil picado
- 3 cucharadas de vinagre
- 200 ccs de agua
- 700 gramos de bacalao
- 200 ccs de cerveza

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se pone a desalar el bacalao durante 24 horas sino es muy grueso.
Se le quita la piel y las espinas.
Se machaca en el mortero orégano, perejil y ajo cuando queda una pasta se le echa el vinagre y el agua.
Esta majada se pone encima del bacalao se deja reposar durante una hora.
Se escurre muy bien.
Se pone la harina con el aceite, cerveza y una pizca de sal se mezcla bien.
Se reboza con esta mezcla cada tira de bacalao y se ponen a freír en abundante aceite y muy caliente.
Cuando están doradas se retiran.

:: Besugo asado

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 1,5 kilos de besugo
- 1 cebolla pequeña
- 1 limón
- 1 ramito de perejil

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Bien limpio el besugo se coloca en la besuguera haciendo tres cortes en los que se colocan rodajas de limón, se parte la cebolla en láminas y se reparten por la besuguera.
Rocíese con aceite y métase al horno.
Se cubre el besugo en la primera parte de la cocción con una hoja de papel de aluminio y luego se retira para que se dore.



:: :: ::

:: Almejas salteadas.

Ingredientes (4 personas):

- 1 kilo de almejas
- 1 limón zumo
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Muy fácil**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Póngase las almejas a fuego fuerte y cuando se abran rocíese con el limón y se espolvorean con perejil picado.



:: Calamares fritos

Ingredientes (6 personas):

- 2 kilos de calamar fresco
- 250 gramos de harina
- 1 limón
- 250 ccs de aceite
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



Limpiar el calamar y cortar en anillos
Pasar por la harina, sacudiendo un poco ésta
Freír a 250 grados y una vez que estén algo doraditos, retirar para servir con un trocito de limón.

:: :: ::

:: Empanada gallega de lamprea

Ingredientes (4 personas):

- 125 ccs de aceite
- 500 gramos de cebollas en rodajas
- 150 gramos de harina de maíz
- 250 gramos de harina de trigo
- 2 huevos
- 1 lamprea
- 150 gramos de manteca de cerdo
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**80 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Mezcla las dos clases de harina y colócalas sobre la mesa en forma de anillo.
En el centro del mismo pon la manteca de cerdo, el huevo y algo más de media taza de agua y amásala bien.
Cuando la masa esté suficientemente trabajada espolvorea la mesa de harina, pon sobre ella la masa y estírala con el rodillo hasta darle el grosor de algo menos de 1 cm.
Corta con un plato 2 círculos de masa y con uno de ellos forra el interior de un molde para horno.
Aparte, rehoga la cebolla en el aceite hasta que tome buen color y salpiméntala.
Incorpórale la lamprea cortada en trozos y rehógala también durante 3 minutos.
Vuelca luego la lamprea con su jugo en la tartera y cúbrela con el otro disco, uniendo bien los bordes.
Pinta la empanada con un poco de huevo batido y métela en el horno moderadamente caliente durante 20 minutos o hasta que la masa tome buen color.

:: Ajoarriero a la tudelana

Ingredientes (4 personas):

- 1 pizca de sal
- 125 ccs de salsa de tomate muy líquida
- 2 cucharadas de aceite
- 800 gramos de bacalao
- 4 dientes de ajo

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**40 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Secar el bacalao, despues de haberlo desalado, retirar las pieles y espinas y deshilacharlo.
Cortar los dientes de ajo en láminas.
En una cazuela con aceite, dorar los ajos y añadir la salsa de tomate y el bacalao.
Al primer hervor, bajar el fuego y cocer hasta que se evapore.
Rectificar de sal y servir.

:: :: ::

Sopas y cremas

:: Sopa de marisco

Ingredientes (4 personas):

- 100 ccs de aceite
- 100 gramos de cebolla
- 375 gramos de gambas
- 1 cucharada de harina
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimentón dulce
- 300 gramos de rape
- 2 cucharadas de tomate frito
- 150 ccs de vino blanco seco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Se hace un caldo con el rape, las cabezas de las gambas, la hoja de laurel y sal a gusto.
Se prepara un sofrito refriendo en aceite la cebolla muy picadita, se añade la harina, se dora un poco y se le incorpora el pimentón, cuidando que no se queme, por lo que se va diluyendo con un poco de caldo de la cocción, se le agrega el tomate y el vino cuando se ha conseguido una suave crema se une al caldo de pescado previamente colado.
A este caldo se le suma las gambas peladas y la carne del rape desmenuzada y sin espinas.
Se sirve caliente.

:: :: ::

:: Gazpacho andaluz

Ingredientes (6 personas):

- 120 ccs de aceite de oliva
- 500 ccs de agua
- 4 dientes de ajo
- 30 gramos de cebolla
- 1 huevo duro
- 50 gramos de miga de pan
- 50 gramos de pepino
- 30 gramos de pimiento verde
- 1 pizca de sal
- 1 kilo de tomates naturales
- 60 ccs de vinagre
- 1 huevo , duro

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**25 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



En el bol de la batidora se pone el aceite, el vinagre, la sal y bien cortaditos, los ajos, la cebolla, el pepino y el pimiento se tritura todo bien y se va depositando en el chino.
Se va incorporando el tomate, previamente escaldado y pelado, y se sigue pasando por el chino.
Se incorpora el agua para que no quede tan espeso y unos cubitos de hielo para que esté mas frío.
Se sirve en tazones y en diferentes platitos individuales se dispone un poco del pimiento picado, la cebolla, el pepino, el tomate natural y el huevo duro, previamente cocido y todo ello finamente picado para añadir si se desea al gazpacho.

:: Sopa de ajo castellana

Ingredientes (6 personas):

- 150 ccs de aceite
- 1 litro de agua
- 6 dientes de ajo
- 6 huevos
- 125 gramos de pan del día anterior
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se pelan los ajos y se refríen en una cazuela de barro, se apartan y en el mismo aceite se fríe el pan cortado en dados.
Se incorporan los ajos y el pimentón e inmediatamente se cubre con agua o caldo para que éstos no se quemen.
Cuando el caldo se haya reducido se escalfan los huevos.
Se da un último hervor y se sirve muy caliente.



:: :: ::

:: Ajo blanco

Ingredientes (6 personas):

- 220 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 250 gramos de almendras blancas
- 1 huevo
- 200 gramos de miga de pan
- 1 pizca de sal
- 50 ccs de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se machacan las almendras finamente.
El resto de los ingredientes se pasan por la batidora y se le añade agua a gusto,se le añaden las almendras machacadas y se sirve frío.



:: Sopa de Pescado

Ingredientes (6 personas):

- 20 ccs de aceite de oliva
- 250 gramos de almejas
- 0,5 cucharaditas de azúcar
- 1 cebolla grande
- 250 gramos de mejilllones
- 1 merluza, cabeza grande
- 1 ramito de perejil
- 2 puerros
- 500 gramos de rape y espinazo
- 1 pizca de sal
- 300 gramos de tomates maduros
- 2 zanahorias

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



Limpiar la cabeza de merluza y el rape, lavar y quitar la tierra de los mejillones y de las almejas, pelar y cortar en tiras la cebolla.
Lavar los tomates y trocearlos
Cortar el pan en lonchas finas.
Poner en una cazuela suficiente agua a hervir con las zanahorias, los puerros, la cebolla y el perejil, dejar hervir unos 10 minutos
Añadir la cabeza de merluza, el rape, las espinas, los mejillones y las almejas y dejar hervir hasta que los mejillones y las almejas estén abiertos, sacar éstos últimos y quitar y tirar las cáscaras.
Reservar y dejar el resto que siga cociendo hasta que el pescado esté hecho, pero no demasiado para que no quede hebroso.
Poner a calentar en una sartén un poco de aceite, añadir la cebolla y dejar hacer lentamente
Cuando empiece a tomar color añadir los tomates y el azúcar y que fría bastante a fuego lento picando con la paleta los trozos
Pasar el tomate a una cacerolita y añadir un poco de caldo que conviene que este frío, ponerlo a hervir.
Colar el caldo y ponerlo en la sopera de servir, añadir los mejillones y las almejas, cortar el rape en trozos pequeños y sacar toda la carne que se pueda de la cabeza de merluza y añadirlos a la sopa
En el momento de servir dar un hervor y ponerle unos dados de pan frito y adornar con unas ramitas de perejil.

:: :: ::

:: Sopa de rape

Ingredientes (4 personas):

- 4 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 25 gramos de almendras
- 1 cucharada de cebolla picada
- 5 hebras de azafrán
- 250 gramos de pan en rebanadas
- 1 ramito de perejil
- 1 pizca de pimentón
- 500 gramos de rape
- 300 gramos de tomate natural

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se limpia el rape y se pone a cocer 5 o 6 minutos, se separa del fuego y se reserva el caldo.
Se quitan las espinas al pescado y se desmenuza.
En una sartén se pone el aceite y se fríen las almendras, el ajo y una ramita de perejil, cuando esto está frito se sacan del aceite y se machacan en el mortero.
Se fríe la cebolla y se echan los tomates sin piel ni pepitas cortados finamente.
Se dejan freír unos 6 o 7 minutos y se agrega un poquito de pimentón y las almendras machacadas diluidas en un poco de agua.
Se sigue friendo 5 minutos más.
Se vierte ésta mezcla en una cacerola añadiendo el caldo de cocer el pescado y un poco más de agua.
El pan se corta en rebanaditas finas y se añade al caldo con el rape también cortadito.
Se sazona con sal y pimienta, se tapa se deja cocer a fuego lento y cuando vuelve a hervir se retira del fuego.

:: Salsa española

Ingredientes (4 personas):

- 2 tazas de caldo de carne o pollo
- 1 cebolla grande
- 0,5 tazas de coñac
- 0,5 tazas de harina
- 1 hueso de jamón
- 1 hoja de laurel
- 0,5 tazas de manteca de cerdo
- 1 pellizco de perejil picado
- 1 pellizco de pimienta en grano
- 1 pellizco de sal
- 2 tomates maduros
- 1 pizca de tomillo
- 0,5 tazas de vino blanco seco
- 2 zanahorias

Nacionalidad: **Española**
Dificultad: **Media**
Preparación: **20 min.**
Vegetariana: **No**
Nº calorías: **Medio**

Instrucciones de elaboración:



Se calienta la manteca y se rehoga en ella la harina.
Se condimenta con el tomillo, la hoja de laurel, el perejil, sal y los granos de pimienta.
Cuando la manteca comience a dorarse se agrega la cebolla, las zanahorias y los tomates todo pelado y cortadito, se incorpora el jamón, el vino, el coñac y el caldo.
Se cocina a fuego suave durante casi dos horas, espumándola.
Finalmente se cuela y se sirve.
Nota: Si se va a usar esta salsa para pescados se sustituye el caldo de carne por uno de pescado y se retira el jamón.

:: :: ::

:: Gazpacho extremeño

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 25 gramos de miga de pan
- 1 pellizco de pimienta
- 1 pellizco de sal
- 1 chorreón de vinagre

Nacionalidad: **Española**
Dificultad: **Fácil**
Preparación: **20 min.**
Vegetariana: **Si**
Nº calorías: **Medio**

Instrucciones de elaboración:

Machacar en el mortero los dientes de ajo.
Agregar un poco de aceite y sal, removiendo bien.
Añadir la miga remojada en agua y batir la mezcla hasta obtener una pasta.
Condimentar con la pimienta e ir añadiendo agua poco a poco, sin dejar de remover.
Dejarlo reposar y agregar la cebolla picada y el vinagre.
Si queda muy líquido se le puede añadir mas miga o si queda espeso mas agua.
Se puede servir con tropezones de pan frito.

:: Salsa Mayonesa

Ingredientes (6 personas):

- 250 ccs de aceite
- 2 huevos
- 1 cucharada de limón o vinagre
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**10 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se ponen todos los ingredientes por éste orden, primero los huevos, después la sal, después el vinagre o limón y por último el aceite, en el vaso de la batidora, meter el brazo de la batidora al fondo e ir subiendo y bajando despacio hasta que cuaje, si es necesario añadir mas aceite.



:: :: ::

:: Gazpacho de naranja

Ingredientes (4 personas):

- 150 ccs de aceite
- 1 diente de ajo
- 2 huevo
- 2 naranjas
- 1 pizca de sal
- 1 chorreón de vinagre

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se pone a cocer un huevo hasta que esté duro y se reserva.
Se hace como una mayonesa con un huevo entero crudo, el ajo picadito, sal, vinagre y se va incorporando poco a poco el aceite, se incorpora el zumo de dos naranjas y se vierte en una sopera.
Se le añaden cubitos de hielo y se deja en la nevera corrigiendo antes el punto de sal y de espesor del gazpacho.
Se sirve muy frío decorado con el huevo duro muy picadito.

:: Sopa de mejillones a la marinera

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 250 gramos de arroz
- 1 pellizco de azafrán
- 1 cebolla mediana
- 1 clavo
- 1 hoja de laurel
- 20 mejillones
- 1 ramito de perejil
- 1 pellizco de pimienta
- 2 puerros gruesos
- 2 tomates medianos

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**45 min.**
Vegetariana:	**No**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Limpiar bien los mejillones y abrirlos al vapor.
Retirar la carne y reservarla.
Pasar el líquido por un tamiz y reservarlo bien
Picar muy finamente la cebolla y la parte blanca de los puerros, freírlo en el aceite hasta que comiencen a tomar color.
Agregar los tomates pelados y cortados en trozos, 4 minutos más tarde agregar 1 litro y 1/2 de agua hirviendo.
Condimentar con el clavo, el perejil, y la hoja de laurel.
Cuando comience a hervir de nuevo echar el arroz mezclándolo bien.
Bajar un poco el fuego y condimentar con los pellizcos de pimienta y azafrán, dejar cocer el arroz y una vez esté hecho retirar el ramito de perejil y la hoja de laurel, por último echar la carne de los mejillones y el líquido, dejar cocer 2 minutos más.

:: :: ::

:: Mojo picon (salsa) (Plato Canario)

Ingredientes (4 personas):

- 500 ccs de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo machacado
- 4 cayena o guindilla
- 0,5 cucharaditas de cilantro en grano un poco verde y majado
- 1 cucharada de cominos molidos
- 1 cucharada de pimenton
- 250 ccs de vinagre
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Muy fácil**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Con todos los ingredientes se forma una salsa que acompaña muy bien a las Papas Arrugas.Papas Arrugas: Consiste en cocer sin pelar patatas pequeñas con un puñado de sal hasta que el agua se consuma.

:: Salsa vinagreta

Ingredientes (4 personas):

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de tomate pelado y picado fino
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 pellizco de sal
- 1 cucharada de cebolla picada fina

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:

Se bate muy bien el aceite con el vinagre para incorporar después el resto de los ingredientes.
Se prepara en el momento de servirla.
Se sirve fría.

:: :: ::

:: Ali-oli

Ingredientes (4 personas):

- 4 dientes de ajo
- 125 ccs de aceite de oliva
- 1 chorrito de vinagre o limón
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**20 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

En un mortero se manchacan los ajos con la sal y se va añadiendo el aceite sin dejar de remover hasta formar una masa uniforme, se adereza con un chorrito de vinagre o si se prefiere se le añaden unas gotas de limón según gustos
Si se opta por el limón la mezcla durará más.

Postres

:: Torrijas

Ingredientes (6 personas):

- 200 ccs de aceite
- 350 gramos de azúcar
- 50 gramos de canela en polvo
- 6 huevos
- 500 ccs de leche
- 1 limón
- 250 gramos de pan para torrijas

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se parte el pan en rodajas de dos centímetros de gruesas.
Se ponen en remojo con la leche caliente, algo más de la mitad de azúcar, la cascara de limón y la rama de canela.
Se baten los huevos y se prepara un plato con algo más la mitad de canela en polvo y el resto del azúcar.
Después de empapadas en leche se pasan las torrijas por el huevo y se fríen en abundante aceite.
Se rebozan con la canela y el azúcar.



:: :: ::

:: Turrón de Jijona

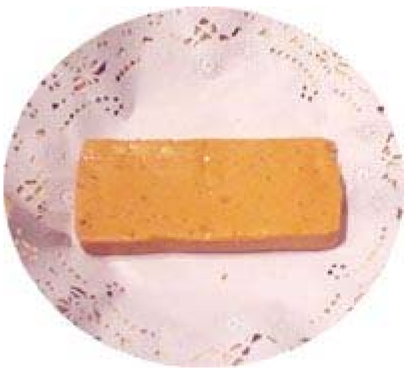
Ingredientes (8 personas):

- 1 kilo de almendras peladas tostadas y molidas
- 1 kilo de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1 limón, la raspadura

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Con un litro de agua y un kilo de azúcar se hace un almíbar.
Se vierte en una cacerola el almíbar y se le añade la raspadura de un limón, la cucharadita de canela.
Se pone a fuego bajo y se remueve.
Se empieza a añadir poco a poco las almendras molidas.
Tiene que mezclarse muy bien quedando una pasta fina.
Se vierte sobre un molde y se dejan cuatro cinco horas.



:: Manta andaluza

Ingredientes (6 personas):

- 10 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de fécula de patata
- 3 cucharadas de harina
- 6 huevo claras a punto de nieve
- 6 huevo, yemas
- 450 ccs de leche
- 15 gramos de levadura
- 25 gramos de mantequilla
- 1 pizca de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Para hacer la crema unimos las yemas, la mitad de las cucharadas de azúcar, las de harina y la leche, y mezclamos todo a fuego lento para quitar bien los grumos evitando que se queme.
La masa la harémos con las claras a punto de nieve a la que se añadirá las cucharadas de azúcar restante y la fécula de patata y la levadura.
Sobre una fuente de horno se dispondrá un papel aceitado por las cuatro esquinas y sobre él se extenderá la masa que se horneará suavemente hasta que esté cocida, una vez cocida la masa se desprenderán los bordes para poder luego doblarla con mayor facilidad.
Sobre la masa se dispondrá a lo largo la crema y se procederá a enrollarla, se rocía con azúcar y se quema el azúcar con un tenedor al rojo vivo.

:: :: ::

:: Tocino de cielo

Ingredientes (4 personas):

- 250 ccs de agua
- 250 gramos de azúcar
- 8 huevo, la yema
- 8 moldes de papel

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Bajo**

Instrucciones de elaboración:



Se hace un almíbar con el azúcar y agua.
Se deja enfriar.
Se baten las yemas y se echa el almíbar poco a poco, como si se tratara de hacer una mayonesa, se echa tres cuartas partes del almíbar.
Se reserva la otra parte del almíbar y se pone al fuego para hacer un almíbar fuerte pero sin color.
Se vierte en los moldes un poco de éste último almíbar, bañándolos bien.
A continuación se reparte la crema en los ocho moldes.
Se pone a cocer al baño María a fuego lento y cubierto todo con una gran tapadera envuelta en un paño para que recoja el vapor.
Una vez se hallan enfriado se sacan de los moldes y se coloca en papelillos de magdalenas echándoles el almíbar que quedó en los moldes por encima, para abrillantar los tocinillos.

:: Rosquillas tontas II

Ingredientes (4 personas):

- 60 ccs de aceite frito
- 1 copita de anisado
- 0,5 cucharaditas de anises molidos
- 100 gramos de azúcar
- 275 gramos de harina
- 3 huevos
- 1 cucharadita de levadura

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Poner en un recipiente el azúcar y los huevos.
Se bate durante cinco minutos, se incorpora el aceite frito y frío con el anís molido que se puso cuando el aceite fue retirado de fuego, el anisado, la levadura, la harina y mover todo con cuchara de palo.
Se unta las manos de aceite y se forman bolas que se irán colocando en una bandeja untada de aceite.
Se aplastan las bolas y se hace un agujero en el centro.
Se pintan con huevo batido.
Dejar reposar una hora y meter las a horno fuerte diez o doce minutos.

:: :: ::

:: Tarta de miel.

Ingredientes (8 personas):

- 50 gramos de almendras tostadas y picadas
- 60 gramos de azúcar
- 100 gramos de copos de avena
- 100 gramos de harina tamizada
- 2 cucharaditas de levadura
- 100 gramos de mantequilla
- 3 cucharadas de miel
- 0,5 cucharaditas de sal

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Dificil**
Preparación:	**100 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:



Se une la harina, la levadura, la sal y los copos de avena.
En una cacerola se pone el azúcar, la miel y la mantequilla, hasta que esté derretida.
Se mezcla la preparación con harina, hasta formar una pasta.
En un molde untado de mantequilla (molde de tarta) se vierte la mezcla y se comprime.
Espolvorear la superficie con las almendras.
Se cuece a horno de ciento ochenta a ciento noventa grados, unos ochenta minutos.
Es muy buena para meriendas, abierta y untada de mantequilla.

:: Quesada pasiega

Ingredientes (6 personas):

- 100 gramos de mantequilla
- 250 gramos de azúcar
- 1 kilo de queso fresco de vaca
- 0,5 cucharaditas de ralladura de limón
- 1 pizca de canela en polvo
- 4 huevos
- 150 gramos de harina

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Batir los huevos con el azúcar y la mantequilla fundida.
Triturar el queso fresco con la ralladura del limón y un poco de canela en polvo.
Añadirlo al batido con los huevos, mezclando bien hasta conseguir una pasta homogénea.
Incorporar la harina poco a poco, amasando con las manos.
Cuando la mezcla haya admitido toda la harina se vierte en un molde refractario de tarta.
La masa debe tener un máximo de 3 cm.
Meter al horno a 200 º durante media hora, hasta que la superficie se dore y la masa se cuaje.
Se presenta en el mismo molde con forma de tarta.

:: :: ::

:: Tarta de Santiago

Ingredientes (8 personas):

- 400 gramos de almendras molidas
- 400 gramos de azúcar
- 3 cucharadas de azúcar glass
- 300 gramos de harina
- 8 huevos
- 1 limón, ralladura
- 200 gramos de mantequilla

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Se baten muy bien los huevos hasta que estén espumosos.
Se añade el azúcar y seguir batiendo.
Incorporar poco a poco la harina y la mantequilla derretida y por último la almendra y la ralladura de limón mezclando todo suavemente.
Se unta con mantequilla un molde grande y bajo.
Se vierte la mezcla y se mete en el horno a fuego medio hasta que este cocida y dorada.
Se deja enfriar y se decora con azúcar glass.



:: Flan rápido

Ingredientes (6 personas):

- 12 cucharadas de azúcar
- 6 huevos
- 500 ccs de leche
- 1 limón, raspadura

Nacionalidad:	**Internacional**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**10 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Se baten los huevos con la mitad del azúcar, la raspadura de limón, y por último, la leche.
Con la otra mitad del azúcar y agua se hace un caramelo en el molde flanero.
Se dejan enfriar teniendo cuidado de que quede todo el molde bañado.
Se vierte la mezcla en el molde, que se cierra herméticamente.
En la olla exprés se pone como tres dedos de agua, se mete el molde y se cierra la olla.
Cuando empieza la pesa de la olla a girar, se cuenta cinco minutos y se apaga el fuego.
Se saca de la olla y se deja enfríar antes de desmoldar.

:: :: ::

:: Rosquillas tontas II

Ingredientes (4 personas):

- 60 ccs de aceite frito
- 1 copita de anisado
- 0,5 cucharaditas de anises molidos
- 100 gramos de azúcar
- 275 gramos de harina
- 3 huevos
- 1 cucharadita de levadura

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**30 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

Poner en un recipiente el azúcar y los huevos.
Se bate durante cinco minutos, se incorpora el aceite frito y frío con el anís molido que se puso cuando el aceite fue retirado de fuego, el anisado, la levadura, la harina y mover todo con cuchara de palo.
Se unta las manos de aceite y se forman bolas que se irán colocando en una bandeja untada de aceite.
Se aplastan las bolas y se hace un agujero en el centro.
Se pintan con huevo batido.
Dejar reposar una hora y meter las a horno fuerte diez o doce minutos.

:: Tarta de Santa Teresa

Ingredientes (6 personas):

- 12 cucharadas de azúcar
- 6 huevos
- 500 ccs de leche
- 1 limón, raspadura
- 12 soletillas

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**15 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:

Se baten los huevos con 8 cucharadas de azúcar, la raspadura de un limón, y por último, la leche.
Con las otras 4 cucharadas de azúcar y agua se hace un caramelo en el molde flanero.
Se dejan enfriar teniendo cuidado de que quede todo el molde bañado.
Una vez hecho el caramelo en el molde y antes de que se enfríe se forra con soletillas.
Se vierte en la mezcla y se mete en la olla exprés donde se habrán puesto como tres dedos de agua, se cierra la olla y cuando la pesa empieza a moverse se cuentan 5 minutos y se apaga el fuego.
Se saca de la olla, se deja enfriar y se desmolda.

:: :: ::

:: Pestiños

Ingredientes (8 personas):

- 250 ccs de aceite
- 1 cucharadita de anises
- 100 gramos de azúcar
- 25 gramos de canela
- 1 kilo de harina
- 1 cucharadita de levadura
- 1 corteza de limón
- 1 pizca de sal
- 2 vasos de vino blanco

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Alto**

Instrucciones de elaboración:



Se fríe el aceite, la corteza de limón y los anises.
Se deja enfriar y con éste aceite, la harina, el vino caliente, la levadura y la pizca de sal se hace una masa.
Se dan forma a los pestiños y se fríen en abundante aceite.
Una vez fritos se rebozan en canela y azúcar o en un almíbar hecho con miel.

:: Queimada

Ingredientes (12 personas):

- 3 litros de aguardiente de orujo
- 500 gramos de azúcar
- 100 gramos de granos de café
- 2 cortezas de limón

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**25 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:

En un recipiente de barro cocido de vierte el aguardiente y el azúcar, en la proporción de 120 gramos por cada litro de líquido.
Se añaden mondaduras de limón y los granos de café.
Se remueve y se le planta fuego, con un cazo en el que previamente habremos colocado un poco de azúcar con aguardiente.
Muy despacio, se acerca al recipiente hasta que el fuego pase de uno a otro.
Se remueve hasta que el azúcar se consuma.
En el mismo cazo se echa un poco de azúcar, esta vez seco, y colocándolo sobre la queimada se mueve hasta convertirlo en almíbar, que se vierte sobre las llamas y, removiéndolo, esperamos a que las llamas tengan un color azulado.

:: :: ::

:: Arroz con leche y canela

Ingredientes (4 personas):

- 200 gramos de arroz
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 ramita de canela
- 15 gramos de canela en polvo
- 1 cáscara de limón
- 750 ccs de leche

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Media**
Preparación:	**35 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



En un cazo poner agua a hervir y añadir el arroz.
Dejar cocer durante 15 minutos se retira el agua y se reserva.
En otro cazo poner a cocer la leche con la cáscara de limón, el azúcar y la ramita de canela.
Añadir el arroz y dejar cocer 15 minutos.
Retirar la cáscara de limón y la canela, colocar el arroz en una fuente.
Dejarlo enfriar a temperatura ambiente.
Espolvorear con canela antes de servir.

:: Roscón de Reyes fácil

Ingredientes (6 personas):

- 1 cucharada de agua de azahar
- 100 gramos de azúcar
- 100 gramos de frutas confitadas
- 500 gramos de harina
- 2 huevos
- 1 vaso de leche
- 30 gramos de levadura de pan
- 1 limón pequeño
- 150 ccs de agua
- 100 gramos de mantequilla
- 1 figurita sorpresa

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**90 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Se pone la harina sobre la mesa en forma de volcán formando un hueco en el centro en el que se echa agua templada en la que se habrá disuelto la levadura, se añade el huevo sin batir, el azúcar, el zumo de limón, la leche y el de agua de azahar y la mantequilla.
Se une todo y se pone en una bandeja untada de aceite.
Se forma el roscón y se introducen un poquito las frutas confitadas y la figurita sorpresa.
Se tapa con un paño y se deja en un sitio tibio hasta que doble su volumen.
Se pinta con huevo batido y se espolvorea con abundante azúcar.
Se mete al horno (más bien fuerte) hasta que se dore por igual y esté cocido.
El horno no se abrirá en los primeros diez minutos, pues, si se abre antes bajaría.

:: :: ::

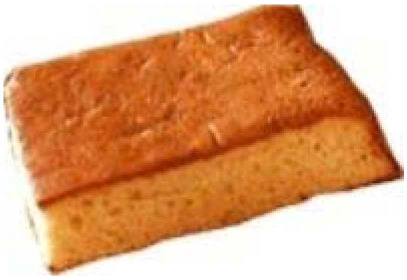
:: Bizcocho económico

Ingredientes (4 personas):

- 2 tazas de azúcar
- 3 cucharadas de coñac
- 2 tazas de harina
- 1 huevo
- 1 cucharadita de levadura
- 1 taza de nata
- 3 chuchradas de nueces o frutas confitadas

Nacionalidad:	**Española**
Dificultad:	**Fácil**
Preparación:	**60 min.**
Vegetariana:	**Si**
Nº calorías:	**Medio**

Instrucciones de elaboración:



Se bate mucho la nata agregando el azúcar, se sigue batiendo un rato y se le añade la yema de huevo, se continuará batiendo y se pone el coñac, las nueces o las frutas.
A continuación la levadura y la harina.
Se mezcla muy bien y a continuación la clara a punto de nieve.
Se unta un molde de bizcocho con mantequilla y se vierte la mezcla.
Horno regular, medio.
Comprobar con una aguja de las de tricotar si está cocido, cuando se pinchan y la aguja sale limpia está hecho.